رزگار قادر رحمان

چۆن نمرەی باڵا بەدەست بهێنم؟


منتدى إقرأ الثقافي

▌چۆن نمرەی باڵا بەدەست بهێنم؟

رزگار قادر رحمان

چۆن نمرەی باڵا بەدەست بهێنم؟

رزگار قادر رحمان

ئەم ڕێبەرە

چۆن نمرەی باڵا بەدەست بهێنم؟

بابەت : ڕێنمایی بۆشێوازی خوێندنی قوتابیان

نووسینی: رزگار قادر رحمان

دیزاین: هیوا رفعت

نۆبەیی چاپ : دووەم ساڵی (٢٠١٤)

دیاری ڕێکخراوی

گەشەپێدانی قوتابیانی کوردستان

پێشەکی

بەپشتیوانی خودای گەورە لەم نوسینەدا چەند رێنمایەك لەبواری پەروەردەیی و دەروونی و فیزیکی, کورتترین وئاسانترین رێگە وشێوازی کۆششکردن و خوێندن ئاماژەپێبدەم, بەئامانجی ئەوەی خزمەتێك بەقوتابیانی خۆشەویست بکەم, هیوادارم ئەم رێبەرە ببێتە هاوەڵێکی باش و سوودی لێوەربگرن. چونکە مرۆڤ لەهەرقۆناغێکی ژیاندا بێت هەر قوتابییەو پێویستی بەزانستە.وەیەکەم ئایەتی قورئانی پیرۆزیش کە دابەرزی بە (اقرأ) دەستی پێکرد کەبەواتای بخوێنە.
لەچەند فەرموودەیەکدا پێغەمبەری سەروەرمان ﷺ دوامان لێدەکات بەدوای زانستدا برۆین هەوڵبدەین خۆماندوو بکەین باشترین بەڵگەیش ئەوەیە کەلەجەنگی بەدردا، موسڵمانان بەرامبەر بەکافرەکان بریاریدا هەردیلێکی کافرەکان چەند منداڵێکی موسڵمان فێری خوێندن و نوسین بکات ئازاد دەکرێت.
کەوابوو ئاینەکەیشمان رێخۆشکاری تەواوە بۆ ئەوەی ئێمە گەرێدەی دوای زانست بین، و دەستخستنی زانستیش پێویستی بەهەوڵ و کۆڵنەدانە هەر وەك چۆن ئەدیسۆن لەدوایی سەدان هەوڵی سەرنەکەوتوو" کۆڵی نەداو بەردەوام بوو لەسەرئەوەی کەئەیویست بەدەستی بهێنێت ، کەدواجار بەدەستی هێنا. هەربۆیە لەم روانگەیەوە دەڵێن قوتابی بەرپرسیاری گەورەی لەسەر شانە چونکە کارەکتەری سەرەکییە لەگۆرەپانی ژیاندا , ئەوزانست وپلەیەی کەبەدەستی دەهێنێت بەتەنها سوودی بۆ خۆی نییە, بەڵکو سوودی بۆگەل و وولات ومرۆڤایەتیش هەیە. ئەمەش وادەکات بەرپرسیاری گەورەی بکەوێتە سەر شانی، بۆداهاتووی بێگومان تەنها کەسانی سەرکەوتوو شایەنی ئەو بەرەو پێشچوونەن وەتوانن بەچرایی زانست ,شەوەزەنگی تاریکی و نەفامی رووناك بکەنەوە . هەر بەزانست و شونخونیش ئەتوانین شەوەزەنگی نەزانین لەناوبەرین.

رزگار قادر/ چەمچەماڵ

ئامانج لەنوسینی ئەم ڕێبەرە

١- خزمەتکردن و شارەزاکردنی قوتابیان بەرێگە و شێوازاکانی خوێندن بە ئامانجی بەدەستهێنانی نمرەی باڵا.

٢-ڕەواندنەوەی هەندێك دڵەراوکێ کە زۆرجار دووچاری قوتابیان دەبێت

٣-دەوڵەمەندکردنی زیاتری کتێبخانەی کوردی بەم جۆرە بابەتانە .

هەندێك ڕێنمایی گشتی لەژیانی خوێندندا

١ـ نوستن :

لێرەدا بۆیە نووستنم بەپێشترین ڕێنمایی نووسیوە، چونکە مرۆڤ گەر خەوێکی تەندروستانە بەسەر نەبات، ئەوا کاریگەری خراپ ڕاستەوخۆ لەسەر باری دەروونی و لەشی دروست دەبێت، بۆیە بۆ حەسانەوەی ڕۆح و دەروون و جەستە پێویستە بخەویت تاکو بە مێشکێکی هێمن و سەرنجێکی بەهێزو جەستەیەکی چالاك بچیت بۆقوتابخانە ، زۆر گرنگە کاتێکی باش بخەویت . زۆربەی دەروونناسان لەسەرئەومەسەلەیە کۆکن کە پێویستە قوتابی شەوان زوو بخەوێت بۆ ئەوەی بەیانی بتوانێت زوو لەخەو هەستێت ودووربێت لەهەموو پەرتەوازەییەکی مێشکی وسەرسوران وسەرئێشەو زوو لەبیرکردنەوەی وانەکان یان درەنگ وەرگرتن وبەهەڵەوەرگرتنی زانیارییەکان وتێکەڵکردنی بابەتەکان .

پسپۆڕانی بواری دەروونی و فسیۆلۆژی مرۆڤ دەڵێن لە شەو و رۆژێکدا(٦ـ٧) کاتژمێر خەوتن باشترین کاتە بۆ خەوێکی ئارام و بەسوود بۆ مێشك وخانەو دەماروماسولکەکان.بەڵام هەندێك لەقوتابیان وادەزانن ئەگەر زۆرترین کات بۆ خوێندن تەرخان بکەن ,ئەوا سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

ئەگەر خوێندن لەسەر حیسابی کاتی خەوتن وخواردن و پشوودان بێت، ئەوا ئەو خوێندنە سوودمەند نابێت و دڵەڕاوکێ و شێواوی بەرهەم دەهێنێت.

٢ـ خۆراك:

خۆراك رۆڵێكی سەرەكی هەیە لەبونیات نان و پێگەیاندن و گەشەپێدانی پێكهاتەكانی جەستە, كاریگەری هەیە لەسەر بەهێزی وبێ هێزی یادگە و دەمارەكان وخانە وشانەكان و چالاكییەكانی مێشك ودڵ ودەروون و ماسولكە وجوومگەكان , بۆیە پێویستە ژەمە خۆراكییەكانمان بەرادەی پێویست هەموو ماددەی كاربۆهیدرات و پرۆتین و ڤیتامینی تێدا بێت، خۆراكە جۆربەجۆرەكان بەتایبەت هەندێك جۆری خواردن رۆڵی سەرەكییان هەیە لە بەهێزكردنی دەمارەكانی مێشك و یادگە بۆیە گرنگە ئەم هاوسەنگییە بپارێزین.

بەڵام ئەوەی كە هەموو پسپۆرانی خۆراك جەختی لەسەردەكەنەوە خواردنی ژەمەكانی رۆژانەیە ,بەشێوەیەكی تەندروست و رێكوپێك و سیستەماتیك , بەهەمووو پێكهاتە پێویستەكانییەوە.

خواردنی ژەمی نانی بەیانی زۆرگرنگە بۆیەهەرگیز لەبیری مەكە چونكە هێز بەهزرو جەستە دەبەخشێت بۆ باشتر تێگەیشتن لەوانەكان, وەسوودی هەیە بۆلە بیرنەچونەوەی ئەوشتانەی خوێندوتەو لە بەرتكردووە, بەمەرجێك زیادە ڕەوی تێدانەكرێت.

(<u>تێبینی:</u> خواردنی چەور مەخۆ، زۆرمەخۆ، چاو وقاوە زۆرمەخۆ ڕاستە ئەم دوانە هۆشمەندی دەدەن بە كۆئەندامی دەمار بەڵام لێرەدا هۆشمەندی داواكراو نییە).

دەربارەی زۆرخۆری و زیادەڕەوی

- فوزەیلی کوڕی عەیاز دەفەرموێت :

{ ثلاث خصال تقسي القلب: كثرة الأكل، وكثرة النوم، وكثرة الكلام} واتە: لەسێ شت دڵی مرۆڤ ڕەق دەکات : زۆرخۆری و زۆرخەوتن و زۆر بلێی.

* پیاوچاکان دەفەرمون:

من كثر أكله كثر شربه ومن كثر شربه كثر نومه ومن كثر نومه كثر لحمه ومن كثر لحمه قسا قلبه

واتە: هەرکەسێك زۆر بخوات زۆر دەخواتەوە، هەرکەسێك زۆر بخواتەوە زۆر دەخەوێت, هەرکەسێکیش زۆر بخەوێت کێشی زۆر دەبێت، هەرکەسێکیش کێشی زۆربوو تووشی دلڕەقی دەبێت..

* لەفەرموودەیەکی پێغەمبەردا ﷺ هاتووە کە یەکێك لەدوعا بەردەوامەکانی ئەوەبووە کەبەردەوام پەنای دەگرت بەخودا لە دەستەوەستانی و تەمەڵی وتەوەزلی... هتد کە دەفەرموویێت:

{ اللَّهُمَّ إِنِّي أعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ } البخاري، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، برقم ٦٣٦٣

هەروەها (لوقمانی حکیم) لەیەکێك لەئامۆژگارییە جوانەکانی بۆ کورەکەیدا دەڵێت:(کوڕی شرینم ئەگەر گەدەت پربکەیت هۆش وبیرت دەخەوێت و حیکمەت و کارجوانییەکانت کەم دەبێتەوە ئەندامەکانیشت بەردەوام حەز بە حەسانەوە وپاڵ دانەوە دەکەن).

٣- جووڵە:

جوڵەو ڕاهێنانی وەرزشی باشترین هۆکارە بۆ بەهێزکردنی گەشەو توانا عەقڵی و دەروونییەکانی مرۆڤ، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، عەرەب دەڵێت:- "ئەقڵێکی تەندروست لەجەستەیەکی تەندروست دایە " جەستەش پەیوەندیەکی بەهێز لەنێوانیاندا هەیە ئەگەر ئەندامێکی لەش ئازاری هەبوو ئەوا هەموو ئەندامەکانی تر ئازار دەچێژن, بۆیە هەموو ئەندامەکانی جەستە گرنگن، دەبێت قوتابی وەرزش بکات بەتایبەت جوڵەکردنێکی سادە و ئاسان کەرۆژانە پێویستە " چونکە لەش بەهێز دەکات و ووزە بەمێشك و دڵ و دەمارەکانی ئەندامەکانی تری لەش دەبەخشێت تاکو چالاکتر کاربکەن , بەتایبەت مێشك بەرپرسیاری یەکەمە لەوەرگرتن وئەمبارکردنی زانیاری و پێزانینەکان .

٤-دیاریکردنی بابەتەکە:

چوارچێوەی بابەتەکەکانی خوێندنت دیاری بکە کەدەتەوێت بیخوێنیت، بەتایبەت دیاریکردنی بەش و بەندەکان لەلایەك و جۆری ئەوبابەتەی کە دەیخوێنیت, واتا لەیەك کاتدا چەندین بابەت ئاوێتەی یەکترنەبن وەك چێشتی مجێور، بەڵکو زۆر گرنگە کە هاوسەنگییەك لەنێوان بابەتەکان وکاتەکەتدا دروست بکەیت . چونکە پۆلێنکردنیان ئاسانکاری بۆقوتابی فەراهەم دەکات تاکو باشتر بەرچاو ڕۆشنبێت و یارمەتی دەدات کۆنترۆڵی بابەتەکان و وانەکانی باشتر تێبگات، و لەناو زەین وهزری بپارێزێت .دواتر لەکاتی تاقیکردنەوەدا جوانتر وبەشێوەیەکی ئاسان بابەتەکان بیر دەکەونەوەو ئەتوانیت زۆر بەباشی وەڵام بدەیتەوە.

٥- دالْغەلێدان:

هزرپەرتی و دالْغەلێدان, یان غیابوونی زەینی و هۆش لەکاتی خوێندندا, یەکێکە لەو کێشە ئالۆزانەی کەزۆرێك لەقوتابیان رووبەرووی دەبنەوەو بەدەستییەوە دەناڵێنن, چونکە هزرپەرتی کۆی پرۆسەی خوێندن دەخاتە مەترسییەوە، و لەرێڕەوی راستەقینەی خۆی لای دەبات و ژەهر دەکاتە ناو هەنگوینی خۆش و بەتامی خوێندنەوە.

ئەو قوتابیانەی توشی هزرپەرتبوون دەبنەوە ئاگایان لەو بابەتە نامێنیّ کە دەیخوێنن و لە تۆماری مێشکیان تەراتێن دەکات ,یان لەناو گۆمی مەنگی دالْغەدا رۆدەچن ,ئەم جۆرە قوتابیانە باشتر وایە لەکاتی خوێندندت دا هەماهەنگی لەنێوان (هزر و بابەتی خوێندنەوە) دروست دەکات .

بۆیە زۆر گرنگە هەرکاتیّ هەستت بەپەشێوی هزربلاّوی کرد دەست هەڵبگرن لە خوێندن. ئەگەر هەستت کرد لەسەر ئەم گرفتەش هەربەردەوامی لەوکاتەدا لەسەر کاغەزێك هەرچییەك دێت بەمێشك وهزرتدا بینووسە (وەکو بیرکردنەوە لەئەنجامی یارییەکی تۆپی پیّ یان بیرکردنەوە لە گرفتێك کە ڕووبەڕووت بۆتەوە بینووسە وبڵیّ لەئیستادا من بیر لەشت گەلێکی وەها ناکەمەوە) بەم کردارەش دەوترێت(کرداری بەتاڵکردنەوەی مێشك) لەبابەتە لاوەکییەکان رەنگە لەسەرەتادا قورسیش بێت، بەلاّم هەرئەوەندە توانیت کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆت بکەیت ئیتر پێویستت بەوە نابێت لەسەر ئەم کردارە بەردەوام بیت .

٦- متمانه بەخۆبوون :

قوتابی ئازیز باوەڕبەخۆبوون بکە بەبناغەی ژیانت یەکێك لەرێگاکانی سەرکەوتن کەوادەکات بەسەر قورسترین کۆسپ و گرفتەکان زاڵبیت متمانەبەخۆبوونە، بۆیە بیر لەو رێگەو ئامانجانە بکەرەوە کە هەڵت بژاردووە هەرگیز بیر لەشکست مەکەرەوە ئەگەر گرفتت بۆ هاتە پێش لەبیری نەکەیت ئەوە تەنها رێگەی هەڵبژاردنت گونجاو نییە.لێرەدا حەزدەکەم **چیرۆکێکی کورت** بگێرمەوە لە بارەی متمانە بەخۆبوون کە وانەی زۆر کاریگەری تێدایە:-

لەسەردەمی کۆندا یەکێك لەئیمپراتۆریەتەکان لەپێش هەموو جەنگێکدا دراوێکی هەبوو کە شێروخەتی پێدەکرد بۆ ئەوەی بزانێت سەردەکەون یان شکست دەخۆن, بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنج بوو ,ئەم پیاوە هەمیشە بەختی شێربوو, بەسەربازەکانی دەوت شێرە وسەرکەوتن بەدەست دەهێنن سەربازەکانیش دەجەنگان تاکو سەرکەوتنیان بەدەست دەهێنا.

ساڵان هاتوو چوو ئیمپراتۆر سەرکەوتن لەدوای سەرکەوتنی تۆماردەکرد توانی زەوی و زاری وولات زۆر فراوان بکات بەجۆرێك دەسەڵاتی فراوان کرد کەس نەیدەتوانی بیر لەهێرش کردنە سەر ئیمبراتۆر بکاتەوە .

بەڵام لەکاتی سەرەمەرگ دابوو لە کۆتاچرکەکانی تەمەنی دابوو, کوڕە گەورەکەی کەوابڕیاربوو ئەو دەسەڵات بگرێتە دەست چوو بۆلای باوکی و پێگووت : باوکە گیان دەمەوێت ئەوپارچە دراوەم بدەیتێ بۆ ئەوەی رێگەی تۆ بگرم و سەرکەوتنی گەورە تۆماربکەم .

کاتێ باوکی دراوەکەی پێدا کورەکەی توشی سەرسورمان بوو بینی کە هەردوو دیوی دراوەکە نەخشی شێری لەسەر هەڵکەندراوە ,بەباوکی گووت : بەدرێژای ئەم هەموو ساڵە خەڵکت فریووداوە, ئێستا من چی بە خەڵکی بڵێم :

بڵێم باوکم پاڵەوانێکی فێڵ بازە؟؟

لەوەڵامدا ئیمپراتۆر گووتی : من کەسم فریوو نەداوە ,ئەمە گۆڕەپانی ژیانە کاتێك دەچیتە جەنگەوە دوو هەڵبژاردنت لەبەردەمە یان سەرکەوتن یان.. پاش بیّ دەنگیەکی کورت: سەرکەوتن ئەوەی کەئاواتی سەرکەوتن بێت هەرگیز شکست ناخوات دۆڕان هەڵنابژێرێت .

لەم چیرۆکەوە زۆر وانەی جوان و کاریگەر فێردەبین یەك لەوانە ئەوەیە کە هەرگیز بیرلە شکست نەکەیتەوە بەو پەڕی باوەڕبەخۆ بوونەوە لە ئاییندە بڕوانە ئومێدەواربە , هەردەم دیدو بۆ چوونی باشت هەبێت سەبارەت بەخۆت بەئومێدەوە بجەوە و بەئومێدەوە ژیان بەسەر بەرە ,لەبەرامبەر هەموو کێشەکان بوەستەو بڵێ من دەتوانم ئەو کارە بکەم , چونکە ئەوە خۆمانیین وێنەی ژیانی داهاتووی خۆمان دەکێشین بەدەستەکانمان هیچ کەس بەشدار نیە لە هەڵبژاردن وکێشانی ڕەنگەکانی وێنەکەت .بیرت نەچێت ئەم دێرەت لەیادبێت (تۆلەپێناو مامۆستاکەت یان دەرچوونت لەتاقیکردنەوەکاندا هەوڵنادەیت بەڵکو بۆ خزمەتکردنی وولات و وەرگرتنی بڕوانامەدا هەوڵدەدەیت) کەدواجار لەسەر بڕوانامەکەت ناوی تۆ هەیە وئەوکارانەی کە تۆکردووتە ئەبنە ناسنامەی تۆ, هەربۆیە هەوڵبدە ئێستا لەگەڵ زەحمەترین کاردەست پیّ بکە وبیّ دواخستن تەواوی بکە.

٧ـ ڕۆژانی قوتابخانە:

ڕۆژانە کە لەقوتابخانە دەگەڕێیتەوە بەهەموو ئەو وانانە بچۆرەوە کە ئەمرۆ خوێندووتە, ئەگەر ئەوکات لەبابەتەکانی مامۆستای وانەیەکش بەباشی تێنەگەیشتی ئەوا بەدووبارەکردنەوەی بابەتەکان روونتر دەبێت, پاشان وانەی بەیانی ئامادەبکەو ئەگەر کاتت بوو باشتر وایەبابەتەکان بەنووسینەوە بخوێنیت کە یارمەتی دەرئەبێت بۆ باشتر بیرهاتنەوەی ئەوەی خوێندووتە لە ڕۆژانی دەوامی ئاسایی قوتابخانەدا.وە زۆرگرنگە قوتابی پێش کاتی دیاریکراو ئامادەبێت لە قوتابخانە،ئامادەبوونی پێشوەخت دەبێتە هۆی ئارامی دەروونی. یان ڕەنگە لەکاتی چوونت بۆ قوتابخانە لەرێگە شتێکت لەبیرچووبێت لەسەرخۆ بۆی دەگەڕێیتەوە یان هەر ڕووداوێکی تر کە ئەتوانیت سوود لەوکاتە ببینیت. بۆیە هەرچی کێشەو ئیش وکارت هەیە لەمێشکی خۆت دەریبکە تاوەکو بەهەموو هەستێکەوە ئامادەی وانەکان بیت. بیگومان قوتابی سەرکەوتوو گرنگی تایبەت دەدات بەگفتوگۆ لەپۆلدا لەگەڵ مامۆستای وانەکەو هاوپۆلەکانی بەمەرجێك لە سنوری ڕێزو شکۆ دابێت و نەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەو دەنگەدەنگ و تێکدانی پۆلەکە, سوودی ئەم کارە ئەوەیە ئەگەر قوتابی کێشەی شەرمنی هەبێت ئەوکات جوانتر گوزارشت لەبۆچوونی خۆی دەکات بەگفتوگۆ و ڕاگۆڕینەوە.

٨-لەبیرچوونەوە:

لەبیرچوونەوە بریتییە لەکرداری بیرنەکەوتنەوەی بەشێك لەیادەوەرییەکان, یان هەمووی, بەهۆکاری دەرەکی بێت یان ناوەکی بێت وکە پەیوەندی بە بۆماوە یان نەخۆشی یەکی جەستەییەوە هەبێت.

مرۆڤ دەتوانێت لەرێگای هەستەکانییەوە ڕووداو وکارەسات و بۆنەناخۆش و خۆشەکانی بیربکەوێتەوە, یان کەسێکی بیربکەوێتەوە کەدەشێت لەژیانیدا ناسیبێتی یان یادگارییەکی لەگەڵ داهەبێت, کە ئەم کردارە لەڕووی دەروونییەوە سەیردەکرێت وەکو فلاشباکێك، چونکە دەروونی مرۆڤ لەدوولایەن پێك دێت, لایەنێکی هەست(شعور)ەکان کە هەموو ئەوشتانە دەگرێتەوە کەمرۆڤ هەستیان پێدەکات, لایەنی نەست(لاشعور) هەموو ئەو ڕەفتار و کردارە کۆمەڵایەتییانە دەگرێتەوە کەتاك لەرابردووی خۆیدا کردوویەتی و بووەتە بەشێك لەدەروونی، بۆیە دەچێتە لایەنی نەستی مرۆڤەوە.

بەپێی توێژینەوەکانی(کلارك وتولفین) کە دووپسپۆری بواری پەروەردە و دەروونناسین دەڵێن (ژمارەی ئەوجارانەی بابەتەکە بەوردی و تێگەیشتن دەخوێنیتەوە زۆر کاریگەرن و ئەگەری لەبیرچوونەوەیان کەمترە). بەتایبەتی ئەگەر دەرفەتی ئەوە هەبوو هێڵ بەژێر هەندێك بابەتی گرنگ بهێنی ، یان ئەگەر بابەتەکە بنوسیتەوە لەسەر لاپەڕەیەك بەخەتێکی جوان و بەرەنگێکی جیاواز دیاری بکەیت ئەوکات بۆماوەیەکی زۆر لەیادەوەریدا دەمێنێتەوە.

٩- بوونی ئامانج :

دارشتنی ئامانج لەژیاندا نزیك بێت یان دوور یارمەتی دەرئەبێت بۆگەیشتن بەئەنجامی سەرکەوتنن، ئەمەیش پێویستی بەکۆششکردن و خۆماندووکردن دەبێت, بۆ ئامانجە دیاری کراوەکەت لەژیاندا دەبێت، بزانیت دەتەوێت چی فێربیت؟ بۆچی فێر بیت؟ بەهۆشیارییەوە باوەڕت بەو ئامانجە هەبێت و لێنەگەڕێت هەستی نێگەتیف(سلبی) بەسەردا زالبێت هەمیشە بەخۆت بڵێ بەپشتیوانی خودا دەتوانم بەئامانجەکەم بگەم, لەم حاڵەتەشدا لایەنی نەست یارمەتی دەرئەبێت و هەنگاوەکانت ڕێکدەخات بەرەو ئامانجەکەت.

بێگومان کەسی بێ ئامانج لەژیاندا وەکو بەلەمی بێ سەوڵ وایە شەپۆلەکانی ئاو بەویستی خۆیان لەئاودا گێژاوی پێدەکەن بەجۆرێك ئەو کەسەی لەسەرئەم جۆرە بەلەمانە بێت ئاراستە وشوێنی خۆی نازانێت, بەڵام ئەگەرهەمان بەلەم سەوڵی هەبوو ئەوا ئەوکەسەی سەوڵی بەدەستە ئاراستەو شوێن وکەناری خۆی دەزانێت . کارکردن بەپێی پلانێك لەوانەیە ئەرکی زۆری بوێت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ئامانجەکە کاریگەری پۆزتیفی هەیە.

بەپێی توێژینەوەیەك کە لەزانکۆی (میسیسپی) ئەمەریکا ئەنجامدرا لەسەر قوتابیان دەرکەوت ئەوکەسانەی کەئامانج وپلانیان هەیە لەژیانیاندا ڕێژەی ٣٪ پێکدەهێن , دوای ١٠ساڵ بۆیان دەرکەوت کەسە سەرکەوتوو وخاوەن کارەکان و سەرمایەدارەکانی ئەو ویلایەتە هەمان ئەو پۆلە قوتابیەن کەئامانج وپلانیان هەبووە هەر لە قۆناغی زانکۆدا.لەوەش گرنگتر ئەوەیە ئامانجەکەت ڕوون بێت و بەجۆرێك بتوانیت پێ بگەیت .

١٠- تاقیكرنەوەكان :

تاقیكردنەوەكان بۆئەوەیە تاوەكو بزانرێت تا چ ئاستێك قوتابی سوودی لەو زانستە بینیوە كەپێدراوە واتا قوتابی پێ هەڵدەسەنگێندرێت , دەرگایەكە قوتابی دەبێت پییدا تپەڕێت.

زۆرجار لەگەڵ نزیك بوونەوەی تاقیكردنەوەكان قوتابیان تووشی ترس و دڵەڕاوكێ دەبنەوە , ئەگەر زۆر نەبێت ئەم دڵەراوكێیە كاردانەوەی ئەرێنی(ایجابی) دەبێت وهاندەر دەبێت بۆ بەدەست هێنانی دەرئەنجامی باش تاك چالاك دەكات بۆ بەدوادا چوون بۆئەو ئامانجەی كەهەیەتی.

هەربۆیە گرنگە قوتابی بیر لەتاقیكردنەوەو شێوازەكەی بكاتەوە كەسوودی پێدەگەیەنێت, ئەوەندە گرنگ نییەكە بیر لە ئەنجامی تاقیكردنەوە بكاتەوە . بەبێ هیچ فشارێكی دەروونی ودڵەراوكێیەك.

زانست كلیلی كردنەوەی هەموو دەرگایەكە.

(ئەناتۆل فراش)

دڵەراوكێی تاقیكردنەوە چییە؟..

بارێكی هەڵچوونی دەروونییە كەدەبێتە هۆی كاردانەوەی دەروونی و جەستەی بەشێوەیەكی نائاسایی كە ترسانە لەسەرنەكەوتن لەتاقیكردنەوە و كاردانەوەی خێزان , لەئەنجامی لاوازی بڕوابەخۆبوونی لەسەركەوتن لەچاوكەسانی تردا .

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە ؟

١- ترس لەئەنجام: ئەگەر قوتابی گرنگیدا بەوانەكەی، ئەوا گرنگی دەدات بە بەدەستهێنانی ئەنجامی باش، ئەگەر ئەنجامەكەی باش نەبوو ئەوا تووشی شڵەژان ودڵەراوكێ دەبێت.

٢- خراپ ئاراستەكردنی خێزان لەسەر تاقیكردنەوەكان: زۆرێك لە خێزانەكان لەكاتی تاقیكردنەوەكاندا بارێكی نائاسایی ڕادەگەیەنن (**حالةالطواري**) بەسەیرنەكردنی تەلەفزێۆن وسەردانینەكردن وقسە نەكردن و..هتد، كەزۆرجارگرفت دروست دەكات پێشتر شتی وانەبووە لەخێزاندا وجۆرێك لەنامۆبوونی پێوەدیارە كەقوتابی تووشی دڵەراوكێ دەبێت.

٣- ناڕوونی جۆری پرسیارەكان: هەندێك جار شارەزانەبوون لەشێوازی پرسیارەكان ئەم بارە دروست دەكات، بەتایبەت ئەو تاقیكردنەوانەی لەلایەن مامۆستای وانەكەوە دەرناكرێن(نیشتیمانی+بەكەلۆری), قوتابی سەرقاڵی و بیركردنەوەی زۆری بۆدروست دەبێت , دەكەوێتە لێكدانەوەی ئەوەی ئاخۆ پرسیارەكان چۆن بێت و چی بێتەوە؟ بڕوابەخۆبوونی لاواز دەبێت كەتوانای كۆكردنەوەی هزری نابێت و پەرت وبڵاوی پێوەدیارە، وەئاستی فشاری دەروونی هێندە بەرزدەبێت و كاریگەری لەسەر وەڵامدانەوەی ئەبێت بیرهاتنەوەی بۆ وەڵامەكان باش نابێت .

رۆڵی خێزان لەکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ:

خێزانەکان رۆڵی باش بگێڕن لەکەمکردنەوەی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە بە:

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لەخێزاندا بۆئەوەی هەست بەدڵنیای بکات.

٢-رێزگرتن لەتواناکانی قوتابی ئەوەش بەراوردنەکردنی قوتابی بە هاوڕێ وخزمێکی سەرکەوتووتر لەخۆی، چونکە دەبێتە هۆی تێك شکاندن و لەناوبردنی تواناشاراوەکانی، وادەکات ڕقی لەوکەسەیش بێت.

٣-ڕێگری نەکردن بۆ بەشداربوون لەکاتی خۆش وتەرفیهیەکان، و دانانی کات بۆ ئەم کارانە. پێویستە وا ڕابهێنرێت بەشێوەیەکی سروشتی و دوور لەفشار وترس پێشوازی لەتاقیکردنەوەکان بکات، گوروانەبوو ئەوا دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێت بەسەر وانەکانی زاڵبێت.

٤-کارکردن لەسەر لایەنی دەروونی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی باوەربەخۆبون.

٥- نەسەپاندنی ڕاو بۆچوونی خێزان بەسەریدا بەبێ لەبەرچاوگرتنی حەز و خۆزگەکانی, بێگومان جیاوازی تاکایەتی هەیە, هەربۆیە ئارەزووەکانیش وەك یەك نین لای هەمووان.

*** ئەرکی ئەمرۆ بەئەرکی ئایندەت مەگۆرەوە تەنانەت ئەگەر ئایندەت چاکترو گەورەتریش بێت.** (ئەرنست تاویل)

رۆڵی قوتابخانە لەکەمکردنەوەی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە:

١-ڕێنماییکردنی قوتابیان لەسەردابەشکردنی بابەتەکان بەسەرکاتەکانی دا دانانی بەرنامەی خوێندن بەتایبەت بۆ ئەو قوتابیانەی کە تووشی ئەم حاڵەتە دەبن.

٢-ڕاهێنانی قوتابی لەسەر پێشکەشکردنی هەندێك تاقیکردنەوەی کرداری بۆشکاندنی ڕێگرە دەروونیەکان لەگەڵ خودی خۆیدا.

٣-دروستکردنی وێنایەکی ئیجابی لەسەر تاقیکردنەوەکان، مرۆڤ دەرفەتی زۆرە لەژیاندا بۆگەیشتن بەئامانجەکان و هاوکاریکردن بۆ کەمکردنەوەی بیری سلبی لەسەر تاقیکردنەوە کەهیچ کات کەوتن مانای کۆتایی نییە.

٤-ڕۆڵی کەسایەتی مامۆستا زۆرگرنگە بۆ ئەم گرفتە چونکە هەندێجار چاندنی ترس و دڵەراوکێ لەدەروونی قوتابی بەدەرنەچوون, زیاتر دڵەڕاوکێ لای قوتابی دروست دەکات .. هەندێك مامۆستا وابیردەکەنەوە ئەگەر وابکەن قوتابی زیاتر گرنگی بەوانەکانیان دەدات, واتا نەهێشتی ئەم حاڵەتە بەهاوکاری توێژەری دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان و ڕاوێژکردن لەگەڵ مامۆستایان چارەسەر دەکرێت.

٥- زۆرجار هەندێ کەسایەتی قوتابی هەیە خۆیان مامەڵە لەگەڵ شتەکانی دەورووبەریان بە دوو دڵی ئەکەن , ناتوانن بریاری دروست بدەن لەچارەسەرکردنی کێشەکانیاندا.

چەند ڕێنماییەك پێش چوون بۆ هۆڵی تاقیكردنەوە:

١- قوتابی ئازیز: لەكاتی چوونت بۆ تاقیكردنەوە قەڵەم و پێداویستیەكانت بەزیادەوە لەگەڵ خۆت ببە.

٢- پرسیارمەكەو مەگەڕێ بەشوێن وەڵامی هیچ پرسیارێكدا پێش چوونت بۆهۆڵی تاقیكردنەوە, چونكە ئەگەر وەڵامی پرسیارێكت نەزانی هۆكارە بۆ نەمانی بڕوا بەخۆ بوون و دەچیتە ناوبازنەی بەتاڵ لەدڵەراوكێ و نائارامی, ئەمەش كاریگەری دەبێت لە وەڵامدانەوە لەتاقیكردنەوەدا.

٣ـ واباشترە كتێبەكانت لەگەڵ خۆت نەبەیت، چونكە خوێندن هەتاكاتی تاقیكردنەوە، دەبێتە هۆی سەرلێتێكچوون و تێكەڵبوونی زانیارییەكان, ئەگەر بەردەوامیش بوویت لەخوێندن, ئەوا تەنها ناونیشان و سەرەقەڵەمەكان و شێوە ڕوونكراوەكان بخوێنەوە .

٤ـ دوور بكەوەرەوە كاتێك لەبەردەم هۆڵی تاقیكردنەوە وەستاون, قوتابی دەڵێت "**ئەمە گرنگەو دڵنیابە ئەم پرسیار دێتەوە**" چونكە جگە لەگومان و دڵەراوكێ و ڕاڕای هیچی دیكەت پێ نابەخشێت!.

٥- باوەڕو متمانەت بەخودا هەبێت، و پاشان بەخۆت بەوەی كەسەركەوتوو دەبیت و دەرئەنجامێكی باش بەدەستدەهێنیت. (ان شاالله).كاتێك دەچیت بۆ تاقیكردنەوە ئەم نزایە بخوێنە { **رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا** } سورة الإسراء ٨٠.

چەند ڕێنماییەك لە ناو هۆڵی تاقیکردنەوە.

١ـ لەکاتی وەرگرتنی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە متمانەی تەواوت هەبێت بەخۆت که ئەو پرسیارانەی کەهاتووەتەوە دەتوانیت وەڵامیان بدەیتەوە وسەرکەوتوو‌بیت.

٢ـ کاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان دابەشبکە بەپێی ژمارەی پرسیارەکان، هەتا پرسیارێك لەکاتی وەڵامی پرسیارێکی تر نەبات" بۆنموونە ئەگەر پرسیارێك هەڵبژاردن بوو کاتی کەمتر ئەوێت لەپرسیارێ کە داوای باسکردن و ژماردنی خاڵ بکات یان داوای شیکارکردنی پرسیارێکی زانستی بکات.

٣ـ لەسەرەتا لەوەڵامە ئاسانەکانەوە دەست پێ بکە, چونکە یارمەتی دەردەبێت بۆ گێڕانەوەی ئەوەی لەیادەوەریتدا نەماوەو لەبیرت کردووە, وە یارمەتیدەرە کە لە سەرپرسیارێك ناوەستیت کاتت بۆ دەگێڕێتەوە.

٤ـ لەکاتی وەڵامدانەوەدا هەوڵبدە سەرنجت لەسەرپەڕەی پرسیارەکانی خۆت بێت بۆ ئەوەی تووشی پچڕانی یادەوەری وبڵاوی تەرکیز نەبێت, مەپەشۆکێ کەهاورێکانت دەستیان کردووە بەوەڵامدانەوە و نوسین، بەڵام تۆ بیر لە وەڵامدەکەیتەوە, بەدڵنیاییەوە وەڵامەکانی تۆ ووردترو باشتردەبێت.

٥ـ لەسەرخۆو بەبێ شڵەژان و بەئارامی و بەبێ دڵەراوکێ بەپشتیوانی خودا دەست بەوەڵامدانەوە بکە .

*** مرۆڤی سەرکەوتوو ئەوکەسەیە کە دووشتی هەبێت : کتێبخانەیەکی باش وهاوڕێیەکی ئەهلی خوێندن وخوێندنەوە . ڤیکتۆر هۆگۆ**

ڕووداوێك له بارەی ژیانی خوێندنەوە:

تەنها چەند ڕۆژێکی مابوو بۆ تاقیکردنەوەکان, کاتێك چوار خوێندکاری هاوڕێ بڕیاریاندا بە مەبەستی سەیران و پشوودان سەردانی ناوچەیەکی گەشتیاری بکەن. بەو ئامانجەی کەدواتر بەزەینێکی ڕوون و توانایەکی نوێوە تاقیکردنەوەکانیان ئەنجام بدەن. کاتێك گەیشتنە شوێنی مەبەست, شوێنەکەیان زۆر بەدڵ بوو, بە شێوەیەك کەدواکەوتن و نەیانتوانی بەتاقیکردنەوەی یەکەمدا بگەن, هاوکات بەدوای بەهانەیەکدا دەگەڕان بۆ ئەوەی لای مامۆستاکەیان داوای پۆزش بکەن و تائەویش تاقیکردنەوەکەیان بۆ دووبارە بکاتەوە . بە مامۆستاکەیان ڕاگەیاند کەئەوان لە ڕێگای هاتنەوەیاندا لەنیوەی شەودا یەکێك لە تایەی ئۆتۆمبیلەکەیان تەقیوە و لەناوچەیەکیشدا کەهیچ دانیشتوانێکی لێ نەبووە وناچار بوون بمێننەوە بۆ ڕۆژی دووەم بۆ ئەوەی تایەکە چاك بکەنەوە، مامۆستاکەیان ڕازیبوو, تاقیکردنەوەکەی بۆ دواخستن, بەلاّم لەرۆژی دیاریکراودا بۆئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە مامۆستا هەریەکەیانی لەسووچێکی هۆلەکە دانا و بە شێوەیەك کەس نەتوانێت تەماشای وەلاّمی هاوڕێ کەی بکات و بزانێت چی نوسیووە . لەناکاو هەرچواریان بەرەو ڕووی پرسیارەکان بوونەوە کەئەمانە بوون:

پ١: کام تایەی ئۆتۆمبیلەکەتان تەقیبوو ؟

پ٢: کاتی ڕوودانی ئەو ڕووداوە چەند بوو؟

پ٣: ئەوکاتە کێ ئۆتۆمبیلەکەی لێ دەخوری ؟

لەم چیرۆکەوە فێردەبین کە:

*زۆرگرنگە مرۆڤ لەسەر ڕاستگۆیی پەروەردە بێت و هەرگیز درۆ نەکات چونکە پەتی درۆ کورتە.

*لەناڕەحەتترین ساتەکانی ژیان, لەوکاتانەی وا گومان دەبەین کە درۆ فریامان دەکەوێت, پێویستە راستگۆبین, دەبێت هەمیشە وابزانین کەتەنهاو تەنها ڕاستگۆیی فریامان دەکەوێت.

*ئەگەر هەر هەڵەیەکت کرد هەرچەندە گەورەبوو بوێرانە ڕاستی بڵێ چونکە ڕاستی لەناو ئاگریش دا ناسوتێ.

*تەماشای ئەوچوارخوێندکارە بکە خۆیان توشی چی کرد ؟!

*** بەرلەدەست پێکردنی فێربوون ,دەبێت بزانی کۆتایی سەرکەوتنەکەت بۆتۆ چی دەگەیەنێـت.**

*** ئەگەرخۆت ڕێگا بۆ خۆت دروست نەکەی , خەڵك بۆت دروست ناکات.**

*** گەورەیی لەوەدانییە کەهیچ کات نەکەوین بەڵکو لەوەدایە ئەگەر کەوتین هەستینەوە**

بەرەکەتی بەرەبەیان بۆ خوێندن

بەرەبەیان زۆر پیرۆز و پڕخێر و بەرەکەتە, فریشتەکانی پەروەردگار ئامادەی نوێژی بەیانی دەبن وشایەتی دەدەن بۆنوێژخوێنەکان وخودای گەورە دەفەرموێت: **أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا**) **الاسراء ـ ٧٨**. وە لەسورەتی التكوير دا دەفەرموویێت(**وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ**) التكوير: ١٨

لەتەفسیری ئەم ئایەتەدا هاتووە سوێند بەبەرەبەیان کاتێك دادێت ورووناك دەبێتەوە وبلاودەبێتەوە هەتا دەبێتە رۆژێکی رووناك . هەروەها ئەم ئایەتە ئەوەدەگەیەنێت کە بەرەبەیان جۆرە هەناسەیەکی تایبەتی هەیە .پێغەمبەرﷺ لەخوداپاڕاوەتەوە وفەرموویەتی:(**اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا**". أخرجه الطبراني (٢٤/٨ رقم ٧٢٧٧)) واتا ئەی پەروەردگارم فەرو بەرەکەت بخەرە کاتی بەرەبەیانی ئومەتەکەم .

لەرووی زانستییەوە کاتی بەرەبەیان چەندین تایبەتمەندی و کەڵك وسودی هەیە بۆلەش ودڵ و مێشك و دەروونی مرۆڤ ,لەو کەڵك وسوودانەش :

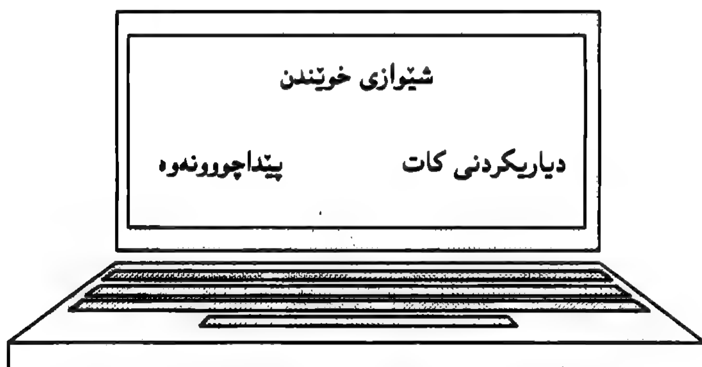
* بەرزترین رێژەی گازی (O_3) لەهەوادا لەبەرەبەیاندا هەیە لەپێش خۆرکەوتندا ,ئەم گازەش کاریگەری یەکی بەسوودی هەیە لەسەر دەزگای دەمارەکانی مرۆڤ وبزوێنەرێکی کرداری فیکری وماسولکەیە

* بای شەماڵ لەبەرەبەیانداخۆشی و نەرمیەکی هەیە کەلەهیچ کاتێکی تردا وانییە، مرۆڤ بەهەڵمژینی ئەو هەوایە هەست بەئاسوودەیی دەروون وسنگ فراوانی دەکات و غەم وپەژارەی دەرەوێتەوە.

* زۆرترین رێژەی تیشکی سەروو وەنەوشەیی لەکاتی خۆرکەوتندایە, ئەم تیشکەش پێست دەبزوێنێت بۆدروستکردنی ڤیتامین D.

- * بەرزترین رێژەی کۆرتیزۆن لەخوێندا لەبەرەبەیاندادەبێت,کەلەنێوان (٧-٢٢) میکرۆگرامە لەهەر(١٠٠)ملم پلازامادا, نزمترین رێژەش لەئێوارانداية کەلە (٧) میکرۆگرام تێپەڕناکات. ئەم کۆرتیزۆنەش وەك ماددەیەکی سیحراوی وایە و چالاکی یەکانی لەش زیاد دەکات وهێزی وەرگرتنی چالاك دەکات .
- * هەربۆیە پێویستە قوتابی سوود لەم کاتە وەربگرێت بەخەوتن بەسەری نەبات ئەمەش بەزوو خەوتن دەبێت بۆ ئەوەی بەیانی زوو بە خەبەر بێیت.

لەژیانی خوێندندا ئەم سێ هۆکارە گرنگە



١ـ شێوازی خوێندن:

بۆ تەرکیزکردنە سەر خوێندن پێویستە زۆر بەدیقەت و وردبینیەوە بابەت و وانەکە بخوێنیت، هەروەها تەرکیز بخەرە سەربەش و بابەتێکی دیاریکراوی وانەکە و راهێنانەکانی تایبەت بەو بەشە، تاکو زۆر بەباشی لەماناو مەبەستی بابەتەکە بگەیت, هەروەها تەرکیز بخەرە سەر وەرگرتنی رێساو خاڵە بنچینەیی و هێڵە گشتییەکانی بابەتەکە.

بۆنموونە: ئەگەر ئێمە وای دابنێین بمانەوێت یەك لۆری لەبلۆکی دەیی و پانزەیی و بیستی لەشوێنێکدا هەڵبڕێژین، لە دواییدا جیاکردنەوەی چەندە زەحمەتەو ماندوو دەبین؟ ڕەنگە هەربەئاسانی بۆمان جیانەکرێتەوە!.., بەلآم ئەگەر هەمان لۆری بەشێوەیەکی جوان و رێك ڕیز بکەین لەسەر یەك ئەوکات زۆر بەئاسانی دەتوانین چیمان بوێت

بەبێ ماندووبوون بە دەستی بهێنین، بەهەمان شێوە ئەگەر شێوازی خوێندن تەندروست نەبێت ئەوا تووشی هەمان حاڵەتی یەکەم دەبین لەکاتی تاقیکردنەوەدا، زۆرجارلە هۆڵی تاقیکردنەوەدا، قوتابی دەبینیت هەرچەندە هەوڵئەدات زانیارییەکانی بیر نایەتەوە، کەئەو بابەتەی لەکوێی کتێبەکەدایە، و چیبووە؟!.. بەپێچەوانەشەوە ئەگەر بەشێوەیەکی جوان ودروست بابەتەکان بخوێنێت و ڕێکیان بخات، ئەوکات بەبێ هیچ ئاستەنگییەك بابەتەکانی دێتەوە یاد.

٢ـ دیاری کردنی کاتی خوێندن :

ڕێکخستنی کات وپلان دانان بۆکاتی خوێندن گرنگترین شتە لەژیانی خوێندندا , بێگومان کاتیش کاتێك سودی لێ دەبینرێت کە ڕێکبخرێت ونەخشەسازی بۆبکرێت, شایەنترین چینیش کەرێکخستنی کات سودمەندە بۆی قوتابیانن.

هەموو تاکێك لەشەو و ڕۆژێك دا ٢٤ کاتژمێری هەیە، بۆ هەموو مرۆڤەکان ئەم کاتە نەکەمترەو نەزیاترە، بێگومان کەسی سەرکەتوویش ئەوەیە کەبتوانێت زۆرترین سوود لەکاتەکانی وەربگرێت، وکەمترین کاتی لێ بەفیڕۆ بڕوات, هەموو قوتابییەکیش ئەتوانێت کاتەکانی دابەشبکات بە سێ جۆر (تاقی دووەم ئەو کاتەی لە قوتابخانەدا نییە, بەیانیان زوو پێش چوون بۆ قوتابخانە, شەوان بەگشتی) کە ئەتوانێت خوێندنی تیایدا ئەنجام بدات .

زۆر گرنگە هەموو قوتابییەك لەکاتی پلاندانان بۆ خوێندن، خشتەی پێویست دابنێت بۆخوێندن، خشتەکەش بەجۆرێك بێت, کاتی خوێندن و پشووەکانی دیاری بکات بەشێوەی دروست، بۆنموونە بۆ هەموو ١ کاتژمێرێك لە خوێندن ١٠ بۆ ١٥ خوولەك بۆ پشوو دابنێت .

٣ـ پێداچوونەوە(مراجعة):

دوای خوێندن پێداچوونەوە و هێنانەوە یادی زانیارییەکان زۆرگرنگە، جا بەنووسینەوەی کورتەی بابەتەکە بێت، یان تۆمارکردنی هەندێك تێبینی گرنگ، یاخود بەگوێگرتن لە گرنگترین ئەو بیرۆکەو زانیاری وچەمکانەی پێی گەیشتووە, چونکە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کەبەکرداری پێداچوونەوەی زانیارییەکان دەتوانیت ٧٠٪ ی ئەو بابەتەت بیر بکەوێتەوە کەکۆششت تێدا کردووە.

شێوازی پێداچوونەوە :

- خاڵە گرنگەکان لەدەفتەری تێبینییەکاندا بنووسە.

- بەشێوەیەکی خولی بەو تێبینییانەدا بچۆرەوە و بەدەنگێکی بەرز بیانخوێنەرەوە .

- بەپێی توانا هەوڵبدە تێبینیەکانت کەمبکەرەوە تاکو باشتربێتەوە یادت

- لەکاتی پێداچونەوەی بابەتەکەدا هەندێ زانیاری بەسەرتدا تێدەپەڕن ئەگەری هاتنەوەیان لەتاقیکردنەوەدازۆرە، بۆیە لەبارەیەوە پێشبینی هاتنەوەی پرسیاریان لێبکەو لای خۆت گەلاڵەی بکە و بە پێنووس لە پەراوێز و لاتەنیشتی کتێبەکەت یان دەفتەرەکەتدا بینووسەوە.

تێبینی: (دەبینی لە پەرتووکە نوێیەکانی ئێستادا بەشێکی زۆری لاپەڕەکان، لای راست و چەپ سپین، ئەوا بۆ داهێنان و هزری جولاّوی قوتابیان دانراوە لەو بابەتەدا).

- بەپێی خشتەیەکی کاتی بەوانەکانت بچۆرەوە .
- بۆ دیاری کردنی شتە گرنگ و پێویستەکان ڕەنگ یان پێنوسی شەفاف بەکاربهێنە و ئاماژە بەخاڵە گرنگەکان بکە .
- لەکاتی کۆششکردندا بەردەوام بە لەسەر نزاو و پارانەوە لە پەروەردگار .

گرنگی پێداچوونەوە (مراجعة)

*دەبێتە هۆی زیاتر تێگەیشتن لە بابەتەکان.

* دەبێتە هۆی بەهێزی لەبەرکردن.

*دەبێتە هۆی ڕەواندنەوەی ترس لەتاقیکردنەوە.

* بڕوابەخۆبوون زیاد دەکات.

* دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی دیاردەی لەبیرچوونەوە.

چۆن هزرت بەهێز دەکەیت ؟..

(سکۆت بورنستاین) کەدامەزرێنەری کۆلێژی بورنستاینە بۆ بەرێوەبردن کە یەکێکە لەراهێنەرە بەناوبانگەکانی جیهان لەبواری هزردا ئاماژە بۆ ئەم چەند رێگەیەدەکات :

١-**بڕوا بەخۆبوون:** مەهێڵە بۆچوونە نێگەتیڤەکان کاریگەریان هەبێت لەسەرت بتروخێنن, ئەگەرباوەڕت وابوو سەرکەوتوو نابیت .

٢-**تەرکیز:** ووردبوونەوە لەسەر ئەوشتانە بکە کەبەڕاستی ئەتەوێت بیرت بکەوێتەوە, واتا هەوڵ وتوانا عەقلیەکانت لەسەر ئەوشتانە کۆبکەرەوە

کەزۆر گرنگە بەلاتەوە ئەتەوێت, پێش ئەوەی داوا لە هزرت بکەی
لەخۆت بپرسە کەلەحاڵەتی تەرکیزدایت؟..

٣-خاوبوونەوە: شڵەژان بەهۆی کارکردنی زهنەوەیە، بۆیە کاتێ هەست بەشڵەژان دەکەیت بیرچوونەوە روودەدات کەلەئەنجامدا هزر سەرقاڵ ئەبێت, بەهۆی کەمی بیرهاتنەوەو گەڕان بەدوای ئەو زانیارییانەی کەپێویستت پێیە.(هەندێك جارئەم حاڵەتەیش پێویستی بە کرداری خاوبوونەوەیە کەبە هەڵمژینی هەناسەی قوڵ دەبێت).

٤-کاتی زیاتر بەخۆت ببەخشە: خەڵکی لەزۆربەی قۆناغەکانی تەمەندا تووشی بیرچوونەوە دەبنەوە, بەتایبەتی لەکاتێکدا کارەکان بەپەلە ئەنجام بدەن. کەواتە کاتی زیاتر بەخۆت بدە بۆ بەدەستهێنانی کۆی زانیارییە لەبیرچووەکان و دووبارە گەڕانەوەیان.

٥- رێکی بخە: پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت: شوێنێك هەیە بۆ هەموو شتێك و بۆهەمووشتێکیش شوێن هەیە" ئەمە ئامۆژگارییەکی باشە بۆباشتربوونی هزروپەرەپێدانی تواناکانت, بەرێگەوشێوازێك کەبۆت گونجاوە، بۆنموونە ئەگەر تاوەکو ئێستاوا خووت گرتووە بەکارێکەوە هەوڵبدە شوێن وشێواز و رێگەی نوێ بەکاربهێنیت هەوڵبدە بەرێك و پێکی لەهزرتدا ئەوزانیاریانەی عەمباربێت.

بڕیاردان لەسەر خوێندن:

زۆرجار هەندێك لەقوتابیان دەڵێن (ئارەزووی خوێندنم نییە و ئەم خوێندنەی من دەیکەم سوودی چییە؟.. تەنها خۆماندووکردنەوە و هیچی..)، ئەمەیش بەهۆی گۆڕانی سروشتی مرۆڤەوەیە (گۆڕان لەزەوق وسەلیقە بۆکار)ە لەکاتە جیاوازەکانی شەو و ڕۆژدا. هەندێك زاناکان لێکۆڵینەوەیان لەم بوارەدا کردووەو دەڵێن بەهۆی میکانیزمی بەرگری مرۆڤە بۆ بەژیان کەلە بەرزبوونەوەدایە بەپێی ریتمی هۆرمۆن وگەرمی لەش هەروەك پزیشکی ئەمریکی (د.میشێل سمۆلنسکی) ڕوونی کردووەتەوە کەمومکین نییە لەشی مرۆڤ ٢٤سەعات ئاستی چالاکی و کارکردنی بە بەرزی بمێنێتەوە وەکو خۆی، هەربۆیە گرنگە کارەکان بەپێی شەو و ڕۆژ دابەشبکرێت (واتا هەموو کاتەکانی ڕۆژ هی ئەوە نییە مرۆڤ فێربێت) ، وە توانای کارکردن و هەڵسان بەچالاکی لەهەرتاکێك بەپێی بەسەرچوونی ڕۆژ دەگۆڕێت . کات هەیە مرۆڤ دەتوانێت تەرکیز بکات وفێرببێت.

سروشتی مرۆڤ خودای گەورە وادروستی کردووە کەسەعاتێکی فسیۆلۆجی لەناوناخیدایە کەتوانای وەرگرتن و فێربوونی ڕێکدەخات (هەرلەبەر ئەوەشە هەندێك لەزاناکان لەوباوەڕەدان کاتەکانی فێربوون دیاری کراوبێت بۆ هەموو ڕۆژێك توانای وەرگرتن باشتردەبێت).

بۆنموونە (ئەگەر هەموو رۆژێك كاتژمێر٧ دەست بكەیت بەخوێندن توانایی وەرگرتن باشتر دەبێت وەكو لەوەی هەررۆژێك لەكاتێكی جیاوازدا بخوێنیت كەكاریگەری خراپی لەسەر سەعاتی ناوخۆی دەبێت)بەگشتی مرۆڤ لەشەودا ئاستی چالاكی و تواناكانی كەمدەبێتەوە بۆفێربوون بەلاّم لە بەیانیاندا بەرزە ولەسەعاتی ١٣-١٤ زۆركەم دەبێت و لە چەماوەی چالاكی رۆژدا نزمترین ژمارەتۆماردەكات هەربۆیە پشوودان و خەوتن بۆماوەی ١٥ بۆ٢٠دەقیقە لەپێش نیوەرۆدا كارێكی زۆرباشە بۆئەوەی ماندووبوون بەلاوەبنێیت وتواناكانت نوێ بكەیتەوە لەگەڵ ئەوەشدا سونەتێكی پێغەمبەرمانە ﷺ.

كەواتە زۆر گرنگە كاتەكانی خوێندن وفێربوون لەو كاتانەدا بێت كەتوانای چالاكی بەرزە وئەو بابەتانە بخوێنیت كە گرانە بەلاتەوە, بەهەمان شێوەكاتی كەم توانایی بۆكاری تر بەكاربهێنە و ئەو بابەتانە بخوێنە كە تێگەیشتنی ئاسانەو سوكە، هەرگیز نەهێڵیت كاتەكانت بەفیرۆبروات و كارێكت بۆ ئامانجەكەت نەكردبێت بەتایبەتی ئەوكاتانەی كە كەتواناو چالاكیت بەرزە , وەسەردانی ویاریكردن و سەیركردنی تەلەفزیۆن وبازارِیكردن لەكاتانەدا ئەنجامبدە كە كەمتر چالاكیت.

خشتەی کار لەژیانی خوێندندا:

ئەمە خشتەیەکی ڕۆژانەی ئاساییە لەهەفتەکەدا بۆرێکخستنی کاتی خوێندن و کاتی پشوو و بەتاڵ کەدەست نیشان نەکراوە بۆنەوەی قوتابی بۆ خۆی ئەو کاتە دیاری بکات کە پشوو دەکات و وەك پێشتر ئاماژەمان بۆکرد قوتابی دەتوانێت ماوەی ٢٤ کاتژمێری ڕۆژێك دابەش بکات بەسەرئەو ئەرکانەی کە ڕۆژانە دەیەوێت ئەنجامی بدات . کەبەچەند بنەمایەکی سەرەکی دیاری دەکرێت لەبواری خوێندندا, بەم شێوەیە: (کاتی خەوتن ولەخەوهەڵسان,کاتی نانخواردن ,کاتی خوێندن , دیاری کردنی شوێنی خوێندن , کاتی پشوودان , کاتی خەوتن).

خشتەی ڕۆژانە

ڕۆژی	کات/سەعات	ماوەی خەیاندرا	وانە
شەمە	٧ – ٨	٢ سەعات	بیرکاری
	٨-٩		بیرکاری
	٩-١٠		
	١٠-١١		
	١١-١٢		
	١٢-١		
	١-٢		
	٢-٣		
	٣-٤		
	٤-٥		
	٥-٦		
	٦-٧		
	٧-٨		
	٨-٩		
	٩-١٠		

چیرۆك:

نامەیەك بۆ سەرکەوتووەکان

ئەبراهام لینکۆڵن .نامەیەك دەنوسیٚ بۆ مامۆستای کورەکەی

ئەبراهام لینکۆڵن ساڵی "١٨٦١ تا ١٨٦٥ سەرۆك کۆماری ئەمریکا بوو پاشان کەسێك لە پشتەوە فیشەکیٚ کی نابەمێشکێوە و کوشتی ..نامەیەك دەنوسیٚ بۆ مامۆستای کورەکەی.

سڵاو مامۆستای بەرێز.. تکایە کورەکەم فێر بکە..

بابزانێت هەموو خەڵك دادپەروەر و راستگۆنین، پێی بلیٚ ئەگەر بگەرێت لەناو مرۆڤەکاندا چەندین کەسی راستگۆ هەیە. پێی بلیٚ لەناو سیاسیە خۆپەرستەکانیشدا، سەرکردەی بەئەمەك بونی هەیە. پێی بلیٚ لەناو هەموو دوژمنێکدا دۆستێك هەیە، ئەزانم کاتت دەگرم: بەڵام فێریکە، بەئەرکی سەرشانی خۆی یەك دۆلار پەیدا بکات، باشترە لەوەی لەسەر زەوی پێنج دۆلار بدۆزێتەوە. فێریکە سود لەشکستەکانی ببینێت و چێژ لەسەرکەوتنەکانیش وەربگرێت. تۆزێك ترسی لە ئاواتەکانی هەیە، تۆدەتوانی هەر بەزەردەخەنە زۆر شتی بیربخەیتەوە. ئەگەر دەتوانی وێنە گرنگەکانی ژیانی فێرکەیت و رای بهێنێت لەسەر ئەوەی باش بیریان لیٚ بکاتەوە.

پێی بڵێی بیربکەوە لە:

فرینی باڵندەکان بەئاسماندا، لەگوڵەکانی ناوباخچەکە، لە زەردەواڵەکان کاتێك بەناو بادا تێدەپەرن، با وردبینبێت، کورەکەم فێرکە لە قوتابخانە بمێنێتەوە باشترە. تا بە قۆپیەکردن دەربچێت، بەهێمنی بەبیری بهێنەوە.دەبێت ئارام و سەربەرزبێت، فێریکە باوەر و ئیمانی خۆی لەدەست نەدات. تەنانەت ئەگەر هەموان دژی بن. فیریکە گویٚ لە وشەو قسەبگرێت و کامیانی پیٚ باشبوو

هەڵیبژێرێت، کورەکەم فێرکە بایەخ بەژیان بدات، ئەگەر دەتوانی فێریکە لەکاتی نیگەرانیدا زەردەخەنە بکات. پێی بڵێ فرمێسک رشتن عەیبە نیە. پێی بڵێ فێربێت بە بیرکردنەوە کەسەکان هەڵبژێرێت نەك بەدڵ، پێی بڵێ هەرگیز بەهاتووهاوار تێك نەچێت. ئەگەر لەسەر حەق بێت با بەو هاتو هاوارانە پێبکەنێت. حەزەکەم لە وانەکاندا بەهێمنی لەگەڵی بجولێتەوە، بەڵام بەهیچ شێوەیەك بەنازەوە پەروەردەی نەکەیت. لێیگەرێ با ئازابێت.

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

١- قورئانی پیرۆز.

٢-سوننەکانی پێغەمبەری پێشەوامان ﷺ .

٣- فرای , رون , کیف تذاکر , ترجمه د.خالد العمری.٢٠٠٧.

٤-المرشد التربوی ودورو الفاعل فی حل مشاکل الطلبة, د.هادی مشعان ربیع , أ.اسماعیل محمد الغول ,٢٠٠٧.

٥- کتێبی سایکۆلۆژیایی فێربوونی سەرکەوتن میتۆدی نوێ , وەرگێرانی رێباز عەزیز ,چاپخانەی موکریان هەولێر,چاپی یەکەم ٢٠٠٩

٦- گۆڤاری بڕیار ژمار(٣٨) .

٧- هەندێك لە وانەکانی مامۆستا ملکۆ اسعد.